

# Plan de autocuidado de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

## TODOS LOS DÍAS:

- Si fuma, deje de hacerlo
- Tome todos los medicamentos de la forma indicada únicamente
- Esté consciente de qué factores le desencadenan una crisis, y evítelos
- Mantenga un peso saludable

## Banderas verdes — Visto bueno

## Qué significa ....



### Si tiene:

- No tiene tos ni falta de aliento
- No tiene respiración sibilante
- No siente opresión en el pecho
- No tiene dificultad para mantener su nivel de actividad

- Sus síntomas están controlados.
- Siga tomando sus medicamentos de la forma indicada.
- Siga haciendo sus actividades habituales mientras las tolere
- Tenga una dieta con bajo contenido de sal
- Use oxígeno si se lo indicaron
- Vaya a todas sus citas médicas.

**¡Buen trabajo; siga así!**

## Banderas amarillas — Precaución

## Qué significa ....



### Si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Más tos, flemas o síntomas
- Mayor dificultad para respirar con un nivel de actividad habitual
- Mayor uso de medicamentos de alivio rápido
- Cambio en su nivel habitual de energía: más cansancio o inquietud
- Necesita más almohadas para dormir o tiene que dormir en un sillón
- Más hinchazón de lo normal en los tobillos
- Opresión en el pecho
- Cualquier otra molestia

- Siga tomando sus medicamentos cotidianos
- Use oxígeno si se lo indicaron
- Es posible que haya que modificar sus medicamentos.

**Llame a su médico, personal de enfermería o proveedor de atención de salud si sus síntomas no mejoran.**

**Nombre:**

**Número:**

**Instrucciones:**

**Si observa una bandera amarilla, coordine su cuidado con su equipo de salud**

## Banderas rojas — Deténgase y piense

## Qué significa ....



### Si tiene:

- Dolor u opresión en el pecho que no cede
- Fiebre o escalofríos
- Respiración sibilante u opresión en el pecho en reposo
- Debe dormir sentado en un sillón
- Latido cardíaco rápido o irregular
- Coloración azulada o gris en la piel, el lecho de las uñas o los labios
- Confusión
- Tos con sangre

- Debe ser evaluado por un profesional médico de inmediato.

**Si es posible, avise al consultorio de su proveedor de atención médica:**

**Nombre:**

**Número:**

**Siga estas instrucciones: LLAME AL 9-1-1**

**Si aparece una bandera roja, llame inmediatamente a su médico**